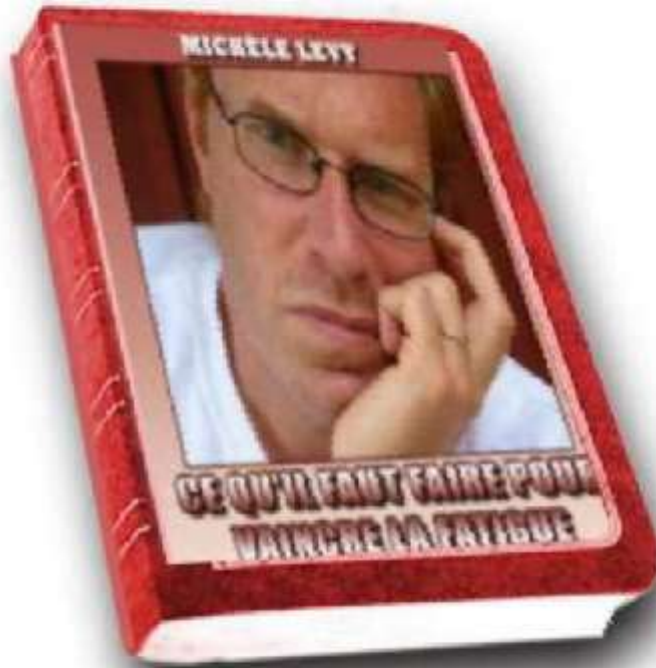


Ce qu'il faut faire pour vaincre la fatigue



©iStockphoto.com/Tavrov Konstantin

Michèle Levy
Ce Qu'Il Faut Faire Pour
Vaincre la Fatigue

Introduction

Si en ce moment vous êtes fatigué(e) et plutôt à plat, vous aurez sûrement du mal à croire ceci : vous avez été "construit(e)" pour jouir pleinement de la vie dans un bien-être du corps et de l'esprit.

Difficile à croire ! Cela veut dire que, normalement, l'état de santé devrait être votre état naturel !

Bon, d'accord, aujourd'hui, ce n'est pas le cas : vous êtes fatigué(e), "sur les rotules", au bout du rouleau. Et vous avez beau vous forcer pour assumer toutes les tâches quotidiennes : rien à faire. Vous êtes en perte de vitesse, chaque pas vous coûte, vous dormez mal et vous n'arrivez plus à récupérer.

Surtout, pas de panique : il y a quelque chose à faire et nous allons vous aider à réagir ! Si vous voulez que votre fatigue ne soit plus qu'un mauvais souvenir, suivez fidèlement notre programme en 7 étapes. Vous retrouverez bon pied bon oeil et ferez le plein d'énergie et de bien-être. Tentant, n'est-ce pas ?

7 atouts forme infailibles anti-fatigue

Suivez pas à pas le programme en 7 étapes que nous vous proposons, et vous verrez, votre fatigue ne deviendra plus qu'un mauvais souvenir.

Étape N° 1 : Changez d'hygiène de vie

Si vous voulez chasser votre fatigue, il vous faut revoir absolument votre hygiène de vie, prendre de bonnes résolutions et vous y tenir !

- Levez-vous tous les jours à la même heure et prenez le temps nécessaire pour vous préparer calmement (y compris le week-end et les lendemains de fête). Non seulement, vous éviterez les fameuses migraines et la constipation de fin de semaine, mais vous remettrez à l'heure vos différentes pendules biologiques internes.

- Revenez à un horaire régulier pour vos repas : votre tube digestif et votre intestin vous en seront reconnaissants (un intervalle d'au moins 6 h entre les repas est salubre, 3 h en cas de 5 petits repas). Idéalement, vous devriez dîner vers 18 h - 19 h.

- Supprimez tout ce qui est nocif : les grignotages de sucreries, gâteaux, chips, l'alcool, le tabac, les médicaments.

- Réorganisez votre vie professionnelle et familiale : supprimez tout ce qui n'est pas une priorité pour votre bien-être et celui de votre famille (apprenez à dire "non" à bon escient, vous économiserez du temps et de l'énergie), groupez vos rendez-vous, prévoyez un temps suffisant pour toute tâche ou activité afin de les effectuer sans stress.

- Aérez-vous, respirez et bougez : promenez-vous en forêt seul(e), ayez une activité physique douce et régulière, chassez vos soucis et vivez le moment présent.

- Apprenez à vous détendre : cela vaut la peine d'investir dans 1 ou 2 CD de relaxation comportant de la visualisation créatrice. Elles vous permettront de respirer profondément, d'acquérir une détente corporelle et psychique, de chasser vos soucis et vos pensées négatives. Et elles vous reconnecteront avec votre corps trop sollicité lorsque vous êtes épuisé(e).

- Et surtout, n'oubliez pas de prendre du temps pour vous : il est important d'avoir une passion ou un dérivatif, et d'aller y puiser des forces. Ainsi, cultivez votre jardin secret, vivifiez votre vie de couple, vos relations amicales et donnez du temps de qualité à vos enfants et/ou à vos petits-enfants.

Étape N° 2 : Constatez vos déséquilibres métaboliques

Avez-vous remarqué comme votre fatigue a le don de vous rendre sourd(e) et aveugle au langage de votre corps ? Nous allons vous aider à comprendre le langage de votre corps.

Vérifiez votre PH urinaire

Il s'agit de recueillir une petite quantité de vos urines du matin (ne pas récolter la première miction), du midi et du soir, d'y plonger pendant quelques secondes une petite languette-test (marque Biosana en magasins diététiques) et de vérifier leur taux d'acidité en comparant la couleur du papier réactif à celle de l'échelle-référence.

Normalement, votre taux de PH urinaire doit se situer entre 6,5 et 7,5. Au-dessous de 6,5, vous êtes en acidité et devenez la cible potentielle de symptômes multiples et variés.

La malnutrition, la suralimentation, le stress, le manque d'oxygénation, tout autant que les pensées négatives, sont les grands responsables de ce déséquilibre. En facilitant la production de ces acides, ils entraînent l'apparition d'une

longue liste de troubles plus ou moins associés, dont notamment : fatigabilité et frilosité, manque chronique d'énergie, difficulté à récupérer, tendance dépressive, douleurs musculaires et articulaires, grande réceptivité aux infections, sensibilité accrue à la douleur, aux variations de température, caries, cheveux ternes et chute, etc.

Comment venir à bout de cette acidité nocive ? Dans un premier temps, adoptez un régime supprimant tous les aliments acidifiants, privilégiez les aliments basiques et rééquilibrez vos habitudes alimentaires. Et si ce n'est pas suffisant, prenez un complément alimentaire spécifique (cf. Étape N° 5).

- Notre conseil : poursuivez ce test pendant 15 jours, notez votre taux des 3 prises et ce que vous avez mangé chaque jour et à chacun des repas. C'est important car le PH varie selon votre alimentation.

Cette mesure est une bonne habitude à prendre, surtout dès que vous ne vous sentez pas dans votre assiette.

Et que dit la langue ?

La texture et la couleur de votre langue peuvent vous donner de précieux renseignements sur votre état de santé. Observez si elle est :

- Rose comme celle d'un bébé : vous pouvez dormir sur vos deux oreilles, vous êtes en pleine forme.

- Blanche : elle peut révéler une anémie et une stagnation de votre circulation sanguine (néanmoins, lors d'un jeûne ou d'une mono-diète, elle se charge et indique que l'organisme se déttoxine. C'est donc normal).

- Épaisse et jaune : elle indique que votre foie et votre vésicule biliaire dysfonctionnent.

- Avec des taches blanches : vous devriez normalement ressentir une fatigue générale de vos fonctions digestives.

- Bleue ou violette : vous consommez trop de médicaments et de produits chimiques.

- Notre conseil : lorsque vous vous lavez les dents, brossez-vous la langue pour nettoyer son encrassement.

Étape N° 3 : Chassez vos toxines par tous les moyens

Que faites-vous lorsque votre maison abrite toute une colonie d'araignées, une bonne dose de poussière sur les meubles et des "moutons" sous les lits ? Vous faites un grand nettoyage de printemps. Eh bien, si vous voulez chasser votre fatigue, il va falloir aussi en passer par là. Et en priorité.

Vous avez le choix entre plusieurs solutions dont le but est le même : mettre au repos vos métabolismes afin de permettre à votre corps de s'épurer et de repartir sur de nouvelles bases. Par mesure de prudence, nous vous proposons des détoxinations sur 3 jours au maximum pour ces 3 techniques de dépuración. Libre à vous de les reprendre dès que vous en ressentez le besoin.

Le jeûne

Si toutes les cultures l'ont toujours recommandé et à toutes les époques, c'est qu'il a des vertus thérapeutiques efficaces et reconnues. Pour l'aborder, il s'agit de vous y préparer car on ne commence pas un jeûne, même d'une journée, en faisant la veille un bon repas sous prétexte que demain vous serez privé(e) de nourriture.

Quelques jours avant de l'entamer, commencez à réduire les quantités d'aliments ingérés, allégez vos repas - notamment en sucres et en graisses -, augmentez vos boissons (eau, tisanes, jus de fruits et de légumes frais), et répétez-vous mentalement, plusieurs fois par jour : "Demain je jeûne, je me fais du bien et je retrouve la forme".

- Comment jeûner ? En buvant tout au long de la journée, au choix :

- de l'eau (la plus pure possible)
- du bouillon de légumes (fraîchement épluchés)
- des jus de fruits ou de légumes frais

- Combien de temps ? Commencez par une journée et voyez comment vous avez supporté ce nettoyage. Si vous en ressentez l'utilité, prolongez votre cure d'1 ou 2 jours au maximum.

- Attention à la reprise alimentaire. Votre jeûne terminé, revenez progressivement à une alimentation normale avec des soupes et des légumes le premier jour, des protéines végétales ensuite et réintroduisez en dernier les protéines animales et les graisses.

- Notre conseil : avant tout programme de détoxination, il est préférable de vous purger pour bien vider votre intestin (voir Étape N° 3).

La mono-diète

Il s'agit de consommer une seule sorte d'aliment. La quantité importe peu car c'est la qualité qui prime. Choisissez de préférence des aliments biologiques comme :

- des pommes cuites avec leur peau (lieu de résidence de la plupart des vitamines contenues dans les fruits)
- des haricots verts
- du fromage blanc bio
- du raisin bien mûr (mâchez bien peaux et pépins).

- Notre conseil : variez les plaisirs, changez d'aliment chaque jour. Reprenez la mono-diète dès que vous en ressentez le besoin.

Utilisez des draineurs naturels

Vous le savez maintenant, la fatigue provient d'une accumulation de toxines dont il faut absolument se débarrasser.

- Pour dépurifier le foie : buvez le matin à jeun une cuillère à soupe d'huile d'Olive 1ère pression à froid, additionnée d'une même quantité de jus de citron. À faire en cure de 15 jours, à répéter plusieurs fois dans l'année (aux changements de saison) et lors de fatigue ou de problèmes hépatiques.

- Pour détoxifier votre intestin : outre les techniques de lavements, vous pouvez aussi le drainer avec des graines de psyllium, de la poudre d'agar-agar, du jus de pruneaux et des plantes comme la Bourdaine, le Cassis, la Mauve, la Réglisse.

- Pour détoxifier vos reins : mangez un demi pamplemousse sans sucre avant chaque repas. Non seulement vous éliminerez mais vous mincirez et perdrez votre cellulite ! Et aidez-vous du jus d'artichaut, de l'asperge, du cresson, etc., sans oublier l'aubier de Tilleul, le Pissenlit, la Prêle, le poireau, etc.

- Pour détoxifier votre peau : faites-vous suer par tous les moyens : bains chauds, sauna (déconseillé aux cardiaques), bains de vapeur, enveloppements, etc. Et frictionnez-vous le corps avec 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de Lavande ou de Géranium, mélangées à un peu d'huile d'Amandes douces.

Un intestin très "propre"

Lorsque vous êtes fatigué(e), les matières stagnent, elles entraînent un engorgement de la rate, du système de la veine porte du foie (et donc une mauvaise circulation sanguine des membres inférieurs) et du système lymphatique. Du coup, votre immunité se déprime, les toxines pullulent et se fixent là où il y a une "faiblesse" particulière. Cela peut se traduire par un orgelet, une rhinopharyngite, des pertes blanches, des boutons, la goutte au

nez constante et sans rhume, etc., d'où l'importance de revenir au bon lavement des familles.

- Le lavement à base d'eau salée. Il est intéressant de le pratiquer après un jeûne hydrique ou une mono-diète. Faites chauffer 3 litres d'eau pure avec 18 grammes de sel (il empêche la filtration de l'eau dans les tissus). Il s'agit d'alterner la boisson de 2 verres suivis de 3 mouvements spéciaux (voir ci-après) à effectuer afin d'obtenir une bonne répartition de l'eau dans votre intestin.

Continuez l'opération jusqu'à épuisement des 3 litres. Ne désespérez pas si l'expulsion des matières prend du temps. L'eau doit décoller celles incrustées dans la muqueuse intestinale.

- Notre conseil : choisissez un jour où vous êtes seul(e) et tranquille, où vous n'avez pas à sortir... et restez près des toilettes !

- Nota : Par mesure de prudence, nous déconseillons ce lavage salé aux personnes souffrant d'hypertension. Elles peuvent le remplacer par un lavement d'eau pure tiède ou de tisane de tilleul, à l'aide d'un boc ou d'une poire à lavement.

● 1^{er} mouvement : à quatre pattes sur le sol, levez fessier, bras et jambes tendus afin que votre ventre pende, et tournez légèrement et alternativement la tête à droite et à gauche, le corps suivant légèrement le mouvement. À répéter 5 fois.

● 2^e mouvement : effectuez une danse du ventre lente mais accentuée, afin que le liquide se répartisse bien dans l'intestin. Soyez prudent(e) avec vos lombaires. À répéter 5 fois de chaque côté.

● 3^e mouvement : accroupissez-vous et tenez-vous à quelque chose de solide. Croisez votre jambe droite sur la gauche, maintenez la position quelques instants pour bien comprimer l'intestin, puis changez de jambe. À renouveler 5 fois.

Buvez 2 verres et recommencez les mouvements.

- Massez-vous le ventre : installé(e) sur les WC, massez et pétrissez votre ventre, vous accélérerez ainsi le transit.

- Enfin, terminez par la prise d'un sachet de ferments lactiques (en magasins diététiques) dilué dans une boisson pour réensemencer votre intestin.

Étape N° 4 : Rééduquez votre sommeil

Tout le monde n'a pas la chance de sombrer béatement dans un sommeil réparateur, et encore moins si vous souffrez d'une fatigue devenant chronique. Néanmoins, si vous voulez vous en débarrasser, il va falloir apprendre à gérer vos nuits.

Un petit programme en 7 phases peut vous permettre de rééduquer votre sommeil et dire adieu à vos nuits blanches. Reportez-vous à notre guide pratique : "Les 12 trucs les plus astucieux pour vaincre l'insomnie".

Étape N° 5 : Ayez une alimentation de qualité

Vous avez dépuré vos organes, vous êtes donc tout(e) propre.

Il s'agit maintenant de donner à votre organisme des aliments qui vont lui apporter de l'énergie sans le lester de déchets.

Faites la chasse aux aliments acidifiants

Après le test du PH urinaire, vous avez peut-être constaté que vos urines s'avéraient acides. Il vous faut donc passer, dans un premier temps, par une rééquilibration alimentaire pour régler ce problème.

- Il s'agit alors de supprimer le plus possible les aliments suivants : café, thé, cacao, vin, viande, volaille,

charcuterie, poisson, bouillon en cubes, oeufs, petit lait frais, yaourt, fromage blanc, huiles végétales raffinées, corps gras animaux, sucre blanc raffiné, pâtisseries, chocolat, bonbons, céréales complètes ou non surtout le millet, tout aliment à base de céréales (pain, pâtes), les légumineuses (fève, soja, haricots blancs, lentilles), sodas, oléagineux sauf les amandes.

- Et de consommer majoritairement les aliments alcalinisants, c'est-à-dire neutralisateurs des acides : pommes de terre, légumes verts, crus ou cuits (haricots verts, chou, laitue, salades), légumes colorés (sauf les tomates) tels que betterave rouge, carotte, poivron, etc., lait, (et en poudre, crème, le petit lait en granulés (magasins diététiques), banane, amande, noix du Brésil, châtaigne, fruits secs (sauf abricot), boisson à base de purée d'amandes.

- Notre conseil : vous ne pouvez suivre strictement le régime alcalinisant longtemps sans avoir de carence. Nous vous conseillons donc de prendre conjointement un concentré de citrates alcalins naturel (Erbasit, en magasins diététiques) à raison d'une cuillère à thé rase à diluer dans une boisson, 3 fois par jour, avant les repas.

Équilibrez vos menus

En période de fatigue, il n'est pas rare que vous n'ayez guère d'appétit. Il faut donc le stimuler. Faites-vous plaisir mais restez tout de même raisonnable dans le choix de vos aliments.

- Préférez les aliments les plus vivants possibles (donc biologiques), les plus énergétiques et aptes à vous redonner la vitalité qui vous fait défaut. Donc, insistez sur les protéines, les légumineuses, les légumes et les fruits pour les vitamines et les nutriments qu'ils recèlent et dont vous avez fortement besoin.

- Et surtout : faites un copieux petit-déjeuner.

Attention : les personnes frileuses et déminéralisées doivent supprimer les fruits et jus de fruits au lever en période de fatigue, car ils pourraient "pomper" l'énergie à ce moment de la journée.

Consommez-les plutôt à 10 h et à 17 h (cf. collations).

Ce premier repas doit être varié et comporter des protéines, lipides et glucides (surtout ceux contenus dans les céréales et les fruits à consommer le matin et le midi). Ainsi, 4 cuillères à soupe de muesli arrosé de lait d'amandes ou de soja ou d'avoine et/ou 1 ou 2 tranches de pain complet tartinées de purée de sésame, quelques fruits secs et une petite compote vous permettront de partir d'un bon pied.

- Le déjeuner doit être plus modeste : vous vous contenterez par exemple d'un assortiment de crudités, d'un blanc de poulet avec haricots verts et carottes Vichy, ou d'une salade composée, accompagnée d'une tranche de pain complet.

- Quant au repas du soir, il doit être léger pour prédisposer au sommeil : une bonne soupe épaisse ou des pâtes, du riz ou des pommes de terre, excellents glucides lents, prédisposent au sommeil. Puis des laitues braisées au soja (elles font dormir) ou un oeuf, ou un poisson poché, une tranche de pain complet et une tisane vous rassasieront agréablement.

- Notre conseil : nous insistons sur la consommation d'aliments biologiques. Réduisez au maximum les graisses et bannissez les fritures et les charcuteries. Faites cuire le moins possible les aliments et variez vos menus. Et surtout, offrez-vous 2 collations (ou 5 petits repas dans la journée) : l'une à 10 h et l'autre à 17 h (prendre, par exemple, un jus de pamplemousse + 1 jaune d'oeuf + 1 cuillerée de miel). Profitez-en pour manger des fruits frais (exemple : 2 kiwis = votre ration de vitamine C pour la journée), ou des fruits secs, 1 yoghurt de soja, éventuellement une barre de céréales.

Acceptez l'aide des vitamines, oligo-éléments, nutriments et compléments alimentaires

Théoriquement, si vous suivez nos conseils et que vous mangez de tout en petite quantité, vous n'aurez pas forcément besoin de prendre de supplémentation vitaminique. D'ailleurs, elle ne fera véritablement effet que si vous avez suivi tous nos conseils précédents.

- Vous trouverez la vitamine C, la star du tonus, dans le chou (et encore plus la choucroute), le cynorrhodon, l'acerola, le persil, le cresson, la fraise, la banane, la pomme de terre, le citron, les agrumes et les graines germées, véritables petites bombes d'énergie (moutarde, luzerne, alfafa, etc., vendues en magasins diététiques).

Néanmoins, il est tout de même intéressant d'utiliser certains compléments alimentaires.

À consommer tous les jours :

- Le germe de blé, pour ses nombreux sels minéraux, oligoéléments tels que le phosphore, le magnésium, le calcium, le zinc, le fer, et ses vitamines, principalement B1, B2, B3 ou PP, B5, E. À saupoudrer sur les salades ou les potages à raison de 2 à 3 cuillères à soupe par jour.

- À alterner avec la levure de bière. Elle contient toutes les vitamines du groupe B (action sur la fatigue physique et psychique), de la provitamine D (elle combat la déminéralisation, la faiblesse musculaire, la nervosité et les insomnies) et des oligo-éléments. À utiliser selon les mêmes quantités que le germe de blé.

À consommer en période de grande fatigue, aux changements de saison, en convalescence, au choix :

- La lécithine de soja : elle contribue au bon fonctionnement cérébral et combat la fatigue nerveuse et intellectuelle. Elle se présente en poudre (une cuillère à café aux repas de midi et du soir) ou en comprimés : 2 à 4 par jour.

- La spiruline : cette algue vit en eaux douces alcalines (PH 8,5 à 11) et chaude (25 à 40°C). Elle est particulièrement riche en fer, en Béta-carotène, en vitamine B12 et très riche en acides aminés. C'est une excellente protéine végétale très reminéralisante. Prenez 2 gélules, 3 fois par jour.

- La gelée royale : c'est un aliment revitalisant par excellence, issu de la sécrétion glandulaire des abeilles nourrices, de l'espèce *Apis mellifica*. Ingérez une mesurette mélangée à du miel, le matin à jeun en cure de 3 semaines. Choisissez-la de préférence lyophilisée.

- Le miel : il corrige les troubles hépatiques et apaise les sujets nerveux. Consommez plutôt les miels de lavande, de thym, de romarin, de tilleul. Mais attention, il est acidifiant.

- Le Plasma de Quinton : c'est de la véritable eau de mer, et c'est un peu Quibron en ampoules, un festival d'oligo-éléments !

Pour vous reminéraliser, rien de tel que de boire une ampoule pendant un mois et à chaque changement de saison.

- Le trio Cuivre-Or-Argent : cette synergie d'oligo-éléments est souveraine pour la fatigue physique et psychique, et en cas de déprime. Prenez 1 mesurette le matin à jeun, 6 jours sur 7, pendant un mois.

Étape N° 6 : Faites appel aux plantes

La Nature met à votre disposition son vaste herbier pour enrayer votre fatigue. Voici quelques plantes qui feront des miracles.

- Contre le surmenage musculaire : l'Armoise en extrait fluide (*Artemisia vulgaris*) : 1 ampoule par jour, pendant 20 jours - ou l'Angélique (*Angelica archangelica*) en extrait fluide : 1 ampoule matin et soir, pendant 20 jours.

- Contre le surmenage intellectuel, 2 remèdes souverains : l'infusion de 5 g de grains de Lavande (*Lavandula officinalis*) dans 1/2 litre d'eau : buvez-en une tasse après le déjeuner et le dîner - ou du Chardon Marie (*Carduus marianus*) : 10 g de semences en décoction dans 1/2 litre d'eau : buvez-en une tasse après le déjeuner.
- Pour stimuler l'organisme : le Cassis (*Ribes nigrum*) macérat de bourgeons 1 D : 50 gouttes matin et soir dans un peu d'eau.
- Contre la fatigue chronique : faites mélanger les nébulisats de Fénugrec 100 mg (*Tribonella feonum graecum*), de Romarin 100 mg (*Rosmarinus officinalis*) et de Fenouil 50 mg (*Faeniculum officinalis*) : prenez une gélule avant chaque repas.
- Pour obtenir un coup de fouet : faites préparer le mélange de nébulisats de Ginseng 100 mg (*Ginseng C.A. Meyer*) et d'Éleuthérocoque 150 mg (*Acanthopanax spinosum*) : prenez une gélule avant chaque repas.
- En cas de baisse de libido chez Madame : faites préparer le mélange de nébulisats de Sauge 20 mg (*Salvia officinalis*), de Romarin 100 mg (*Rosmarinus officinalis*) et d'Éleuthérocoque 150 mg (*Acanthopanax spinosum*). Prenez 2 gélules matin, midi et soir.
- En cas de fatigue sexuelle de Monsieur : faites préparer le mélange de nébulisats de Sauge (*Salvia officinalis*), de Ginseng (Ginseng C.A. Meyer), de Gingembre (*Zingiberis officinale*) 250 mg : une gélule matin et soir. (Bibliographie : Livre "*Phyto fatigue*", Dr Daniel Scimeca, Éd. Hachette/Similia et article "Les plantes anti-fatigue" de Jan Kristiansen, *La Vie Naturelle*, N° 142, Octobre 1998).

Étape N° 7 : Faites confiance aux petites granules

Vous le savez, l'homéopathie agit sur votre terrain. Au contraire des remèdes allopathiques qui se substituent au

travail de l'organe défectueux (on agit sur le symptôme), les polycrests homéopathiques lui envoient un message de refonctionnement et le redynamisent par la même occasion. Les granules se prennent à raison de 3 fois par jour, sauf indication contraire.

- Si vous souffrez d'anxiété et d'insomnie avec palpitations et d'étouffements au moindre effort, il vous faut Coca 30 CH.

- Madame, si votre fatigue vous déprime, vous rend nerveuse et vous fait broyer du noir, prenez 2 granules d'Ignatia 30 CH toutes les 2-3 heures.

- Monsieur, si vous êtes épuisé après un court effort ou qu'une tâche vous rebute, n'hésitez pas à prendre aussi Ignatia 30 CH, même posologie que Madame. Si, de plus, vous êtes énervé, prenez 2 granules de Nux Vomica 15 CH dès que la moutarde vous monte au nez. Et si vous avez un petit coup de barre atténué par une courte sieste, prenez 2 granules tout de suite après le déjeuner de ce même remède.

- Si l'un et l'autre êtes surmenés, que la moindre tâche vous semble insurmontable et que votre mémoire a tendance à flancher, sautez sur Kali Phosphoricum 6 CH.

- Enfin, si rien ne va vraiment plus, si vos nerfs sont épuisés, votre intellect est surmené, votre mémoire flottante et confuse, si l'aboulie (envie de rien), le découragement et les vertiges vous assaillent, il n'y a pas une seconde à perdre : sucez vite Phosphoric acidum 6 CH.

Conclusion

S'il y a des moments de fatigue que vous ne pouvez éviter, il en est d'autres, en revanche, dont vous pourriez faire l'économie.

"Il y a un temps pour tout" dit l'Ecclésiaste, le reste n'est que vanité.

Et comme le professait l'Honorable Tchoang-Tzeu en son temps :

"Il est sage de ne pas chercher à raccourcir les pattes de la grue ni à allonger celles du canard". Tout un programme !

© 2007-2009

Pour en savoir plus

Reuves

ACREMANT (Joël), Article "Devenez un champion dormeur", "Médecines Douces", N° 48, Janvier 1986.

KRISTIANSEN (Jan), Article "Les plantes anti-fatigue", "La Vie Naturelle", N° 142, Octobre 1998.

Livres

"Encyclopédie familiale des plantes curatives", ouvrage collectif, Éd. Jean-René Fleming.

"Encyclopédie Familiale d'Homéopathie", ouvrage collectif, LMV Éditions.

FONTAINE (Jacques), "Terrain acidifié - Petit manuel de détoxification acido-basique", Éd. Jouvence.

HOCHENEGG (Dr Leonhard), "Les Miracles du Thé", Éd. Godefroy.

KUSHI (Michio), "Le livre du diagnostic oriental - comment tester vous-même votre santé", Éd. Guy Trédaniel.

PILARD (Dr Patrick), "Homéo sommeil", Éd. Hachette, Collect. Homéoguide.

VASEY (Christopher), "L'équilibre acido-basique - Source de bien-être et de vitalité", Éd. Jouvence.

Du même auteur

LEWY (Michèle), "Les secrets et recettes des hommes politiques pour être en forme enfin révélés", Éd. Christian Godefroy.

LEWY (Michèle), "Les secrets d'une sexualité puissante, saine et épanouie", Éd. Christian Godefroy.

Table des Matières

Introduction	2
7 atouts forme infaillibles anti-fatigue	3
Étape N° 1 : Changez d'hygiène de vie.....	3
Étape N° 2 : Constatez vos déséquilibres métaboliques	4
Étape N° 3 : Chassez vos toxines par tous les moyens	6
Étape N° 4 : Rééduquez votre sommeil	10
Étape N° 5 : Ayez une alimentation de qualité	10
Étape N° 6 : Faites appel aux plantes.....	14
Étape N° 7 : Faites confiance aux petites granules	15
Conclusion	17
Pour en savoir plus	18
Table des Matières	19